

這個疾病最愛「偽裝」,表現症狀多達 70 多種

喉嚨痛、哮喘、心臟疼,去醫院檢查後,醫生卻說我得了胃食管反流。作為臨床中誤診率最高的疾病之一,胃食管反流,僅僅是胃里泛酸水嗎?

喉嚨痛,小心胃食管反流

食管是食物到達胃內的唯一通道,正常情况下,食物不會反流。然而,當食管和胃連接處的“單向閥門”——賁門鬆弛了,胃內壓力升高時,就會將胃、十二指腸內容物擠壓到食管,產生胃食管反流。

為什麼胃食管反流會導致喉嚨痛?戰略支援部隊特色醫學中心耳鼻咽喉頭頸外科主任吳瑋表示,人的咽喉、鼻腔、中耳、氣管、肺都是相通的,反流物穿過消化道,進到這些地方,強腐蝕性的胃酸會造成粘膜炎,引發喉嚨疼痛等多種問題。

胃食管反流愛“偽裝”

胃食管反流的表現症狀多達 70 多種,其中近 30%表現為消化系統以外的症狀。除了咽喉炎、哮喘、心絞痛、鼻竇炎等,都可能是胃食管反流的常見“偽裝”。

呼吸系統疾病

胃食管反流的酸性物質可能會反流到咽喉、氣管等部位,造成呼吸道黏膜損傷,可能出現持續咳嗽、哮喘等症狀,尤其在飯後、平躺等

情況下,症狀會更加明顯。數據顯示,45%~89%的哮喘患者可能存在胃食管反流。

心臟疾病

胃食道直接和心臟相鄰,由胃食道反流所



正常

胃食管反流

引起的心絞痛,大多位於胸骨後,可放射到頸部、臂部,甚至背區。疼痛通常間斷發作,與飲食和體位改變(如彎腰或躺下)有關,活動或者運動不加重症狀。

如果胸痛持續時間短,每次僅幾分鐘到十幾分鐘,且在活動後發生,可能與心臟疾病有關,需及時就診。

耳鼻喉疾病

口腔潰瘍、口苦、口臭、牙釉質破壞、齦齒、舌灼熱感等;眼睛酸脹、發癢、干澀、視物模糊、視力減退等;鼻塞、流涕、打噴嚏、耳癢、耳鳴、耳聾等,都可因胃食管反流引起。

睡眠障礙

有研究證明,胃食管反流病與諸多睡眠障礙密切相關,如持續睡眠時間減少、入睡困難、睡眠中驚醒、睡眠質量不佳、晨起早醒等。

如果懷疑自己患上了胃食管反流,可以通過下面 2 種方式進行檢查:

1, 去醫院進行胃鏡檢查。胃鏡檢查是診斷胃食管反流病最常用、最準確的方法,並能判斷反流性食管的嚴重程度和有無並發症。

2, 一個日常動作進行簡單自測。吃完飯坐在沙發上,彎腰抱著腿堅持 10 秒鐘,如果出現反酸、燒心、胸口火辣辣的疼痛、咳嗽等症狀,則有可能是胃食管反流。

治反流,生活習慣很重要

《中國胃食管反流病多學科診斷和治療共識(2022)》指出,生活飲食調理,是胃食管反流預防和治療的基礎。生活中,嘗試以下改變,能大大緩解反流痛苦。

控制體重

體脂較高的人一般腹壓較大,使胃食管反

流風險增加,所以減肥首當其衝。

改善進食習慣

吃飯七分飽,儘量細嚼慢嚥,睡前 2~3 小時不宜再進食。

儘量少吃促進反流的刺激性食物,如咖啡、濃茶、煙酒,以及火鍋、燒烤等高脂肪食物;增加蛋白質攝入,如牛奶、豆漿等。

餐後適當活動

餐後 2 小時內不要平躺,不要做彎腰動作,至少進行 30 分鐘站立、慢走活動。

睡覺時抬高床頭

在胃食管反流頻繁發作期間,睡覺時可抬高床頭(床頭呈 15° 傾斜)或加高枕頭(大約 10~15 厘米),會有效減少反流症狀。

衣着寬鬆

生活中,最好穿寬鬆的衣物,不要總穿緊身衣褲,否則會給腹部和食管下括約肌帶來壓力。

戒煙戒酒

抽煙喝酒可能減弱食管下段括約肌的防禦功能,易造成胃食管反流。

保持心情舒暢

研究發現,勞累、精神緊張、生氣都與胃食管反流關係較大,要注意調節情緒,少生氣,少焦慮。

什麼是抗性澱粉?隔夜飯反而有益健康?

這聽上去不過是又一個網上的養生小花招,做些意大利面或白米飯,放冰箱冷藏一晚。到了第二天,食物中的天然澱粉會轉化成某種更健康的抗性澱粉,可以帶來各種健康益處,包括降低血糖、改善腸胃健康、降低某些類型的癌症的風險。

一種食物僅通過烹制和冷卻就能改變健康屬性,聽起來美好得不像真的。不過在倫敦國王學院腸胃生理學家巴拉茲·拜卡這樣的專家看來,這說法還是有一定道理的。

含澱粉的食物經過冷卻會產生可能有有益健康的結構變化,拜卡說。以下是我們知道的。

什麼是抗性澱粉?

抗性澱粉是一種天然存在于某些植物性食物里的纖維,例如全谷、豆類、堅果、種籽、綠香蕉和大蕉。不過在以普通澱粉為主的食物里,抗性澱粉含量也可能在烹制並冷卻後增加,比如大米、麵食和土豆。

拜卡說,烹制並冷卻會導致食物中的澱粉分子變得更緊密,更難消化。這就意味着澱粉有了“抗性”,也就是它的糖分子不像往常那么容易分解並吸收到你的血流中。

抗性澱粉的健康益處有哪些?

佛羅里達營養學家、專門從事糖尿病人照護的金伯利·羅斯-弗朗西斯說,由於不易消化,抗性澱粉不會像普通澱粉那樣導致你的血糖急升。

它會留在你的腸道里,成為有益微生物的食物,拜卡說。這有助於滋養這些微生物,從而產生與減少膽固醇和炎症、改善腸胃總體健康有關聯

的有益分子。

波士頓丹娜法伯癌症研究所營養學家安妮特·M·戈德伯格說,此外還有證據表明,抗性澱粉可能有助於降低某些類型的癌症的風險,不過這方面還需要進一步的研究。

最近有一項針對超過 900 名林奇綜合徵患者的試驗——這是一種會導致多種癌症風險增加的遺傳病,研究人員將受試者分為兩組:一組每天服用 30 克抗性澱粉補劑,最久的持續了四年,另一組服用安慰劑。

20 年後,研究人員發現,受試者的結腸直腸癌風險沒有變化,不過服用抗性澱粉補劑的受試者罹患其它類型癌症的幾率是安慰劑組的一半,

尤其是在胃或胰腺等上腸胃器官。(試驗中使用的補劑是一家生產澱粉食材的公司提供的,不過該公司沒有參與研究的設計或分析。)

通過烹制並冷卻澱粉食物,你實際上是在增加它的纖維含量,得克薩斯女子大學營養和食物科學副教授敏迪·派特森說。

纖維和許多健康益處有關聯,包括降低心臟病、2 型糖尿病和某些癌症的風險。派特森說,以抗性澱粉的形式攝入似乎不像其它形式的纖維那么容易導致脹氣或腹脹等不適。

總而言之

攝入更多纖維對大多數人是有好處的,無論是不是以抗性澱粉的形式,派特森說。

好的纖維來源包括全谷、水果、蔬菜和豆類。除了食用含有天然抗性澱粉的食物,比如豆子、大麥、綠香蕉和燕麥,派特森說你還可以通過烹制並冷卻麵食、土豆和米等食物,來增加其抗性澱粉水平。

這個方法對 2 型糖尿病或糖尿病前期人士格外有用,她說。

羅斯-弗朗西斯鼓勵她的許多患糖尿病的客户嘗試用烹制並冷卻的方法處理大米、麵食或土豆,看看會不會給他們的血糖水平帶來變化。

她說這對他們可能是一種非常有力的方法——因為很多糖尿病患者因為擔心可能導致血糖升高,會避免吃某些澱粉類食物。這可能解釋了她的某條討論該問題的 TikTok 短視頻為什麼會有 130 萬次的觀看量。“這給人帶來了希望”,她說。



現在正是柑橘類水果大量上市的時候,推薦大家在加餐的時候吃一個柑橘類水果,柑子、橘子、橙子、小蜜橘等都可以。

改善記憶力

柑橘類水果含有黃酮類物質,對健康十分有益。澳大利亞一項研究發現,習慣性地攝入富含黃酮類食物的人,死于癌症或心臟病的風險較低。此外,食用富含類黃酮的食物對改善記憶力有幫助。

有研究發現,相比攝入量少的人群,飲食中攝入更多類黃酮的人群,發生認知能力下降的可能性要降低 20%。

維護血管健康

柑橘類水果含有的黃酮類物質屬於維生素 P 的一種。維生素 P 對於維護血管健康非常有利。

血管健康需要滿足兩個基本條件:第一,血管要有比較良好的彈性,不能太脆。第二,血管要有很好的通透性。

吃柑橘類水果護眼睛助記憶

而保證一定量含維生素 P 食物的攝入,就能很好地實現上述兩點。

因此,適當吃些柑橘類水果,有利于血管健康。

護眼護膚

柑橘類水果含有豐富的β-玉米黃素,β-玉米黃素

能夠特异性吸收對視網膜具有損傷性的藍色光線,從而起到保護視網膜、預防和減緩老年性黃斑變性的作用。柑橘類水果中的維生素 C 含量也很高。維生素 C 不僅有調節免疫力的作用,還可以使皮膚黑色素沉着減少,從而減少黑斑和雀斑。

平穩血壓

柑橘類水果富含鉀,有平穩血壓的作用。很多研究發現,攝入鈉鹽越多的人血壓越高,患高血壓的風險越大;而攝入鉀鹽越多的人血壓越低(正常範圍內),患高血壓的風險越小。不過,因為柑橘類水果中鉀含量高,所以腎功能異常的朋友食用柑橘類水果要遵醫囑,以免造成血鉀過高,出現危險。

一般成人每天吃一個橙子或者橘子就夠了。中老年朋友可以選擇食用橙子,橙子比橘子更加溫和一些。

家人相繼得怪病去世 一種罕見的家族遺傳病

從小就親眼目睹周圍的家人陸續得怪病去世,是件多么殘忍的事?或許,這個答案也只要華裔女子辛迪·林(Cindy Lam)才深有體會。林說從她記事起,她家就有人陸續離奇死亡。

父親的堂兄弟、叔伯和姑姑在五十出頭時就接連去世;而她最小的姑姑也在 42 歲時就離開了人世。

他們中有幾個人在去世前,還曾出現了摔倒、忘事,認不出自己的孩子的失智、痴癡症狀。一直以來,林都暗暗認為這是某種不祥的徵兆。

直到 2019 年,一向健康活潑的父親突然摔倒而後出現失智,她才意識到這是一種罕見的家族遺傳病。

林說,在 66 歲之前,父親身體一向康健,也是一個狂熱的籃球運動員,每天都會和同事們一起打全場籃球,三分球投得既流暢又輕鬆。然而某一天,父親卻突然在比賽中摔倒。

幾周後,他開始忘記在廚房哪里可以找到牙籤,作為一名電氣工程師卻連基本的數學問題都不會做了,之後甚至發展到認不出自己的家在哪。

父親的突變讓全家人擔心不已,而後立即帶他去看了醫生。

醫生的診斷讓全家人揪心,但同時也揭開了家族中接連有人離奇去世的真相:一種叫做

致死性家族性失眠症(FFI)的超級罕見疾病。致死性家族性失眠症,是一種罕見的家族性體染色體顯性遺傳疾病,與傳染性海綿狀腦病類似,由朊毒體(prion)引起。

通俗點講致死性家族性失眠症與牛的瘋牛病屬於同一類疾病——朊病毒。

發病之後,病人的失眠狀況每日俱增而後引發恐慌症發作,在長久不能入睡後,病人後期會出現失智症,對外界刺激沒有反應,變得麻木或陷入昏迷直至死亡。

從目前的醫學來看,這幾乎是絕症,無法治愈。

林說她們家族是世界上僅有的幾十個攜帶這種基因突變的家族之一。而她父親把這種病遺傳給她的幾率有 50%。

致死性家族性失眠症整個的發病時期非常快,發病之後 7 到 36 個月之間,通常就會致死。

2019 年林的父親被告知還能活 6 到 12 個月,2020 年 7 月父親 68 歲生日時,他已經不能說話,萎縮的身體也無法動彈。

在生命的最後六個月里,林只能靠父親控制自己的眼睛和眉毛,以及他發出的“嗯”的咕噥聲進行交流。

經過漫長而痛苦的一年,父親在 2020 年感恩節周末去世。

父親去世後,林說她對她的未來產生了迷

惘和恐懼。

她不知道自己有沒有攜帶基因突變,而導致生命被縮短,還得在生命結束的前幾個月經歷一場噩夢。

這些擔憂讓她輾轉反側,只能向朋友傾訴,而朋友的安慰也是很硬核:其中一個朋友說,如果確定了她會立馬放棄細胞研究的博士學位,搬到巴黎,和所有的法國帥哥親熱,還會穿着紅色絲綢長袍整天喝酒抽煙。

朋友的幽默讓林心中的擔憂,似乎有所減輕。

2021 年初,世界開始重新開放後,林也勇敢的選擇了去驗血尋找答案。

在打開加利福尼亞大學舊金山分校神經病學教授、朊病毒病專家邁克爾·格施溫德(Michael Geschwind)給出的信封前,林心中忐忑萬分。

而看到信里的字後,她瞬間熱淚盈眶。

陰性!

林說看到自己沒有攜帶 FFI 基因突變,可以健康地度過一生時,她的心情萬分奇怪。

她感到一種奇怪而矛盾的內疚、解脫和恐懼。她不會像父

親那樣受盡折磨,但家族可能還沒有擺脫這種疾病。

奇怪的心情讓林難以言表,但她也明白這終究是父親無意中送給她的一份大禮。

在“重獲新生”後,林說她想通了很多。

每天早上,她看着壽命有限的愛犬科亞(Koa)用純粹的、無拘無束的快樂迎接每一天,她突然覺得自己不該在不快樂的事情上浪費太多時間。

“科亞每天都活得很開心,它沒有太多的時間浪費在那些不能給它帶來快樂的事情上,我也是。”

而這應該也是父親希望看到的。

